



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PUCALLPA, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

AUTOR

MANOSALVA FACHIN, MORELY

ORCID:0000-0001-6555-8855

ASESOR

VELASQUEZ TEMOCHE, SUSANA CAROLINA

ORCID:0000-0003-3061-812X

CHIMBOTE-PERÚ

2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0012-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **14:30** horas del día **20** de **Abril** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
VALLE SALVATIERRA WILLY Miembro
Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PUCALLPA, 2026**

Presentada Por :
(1823132033) **MANOSALVA FACHIN MORELY**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY
Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PUCALLPA, 2026 Del (de la) estudiante MANOSALVA FACHIN MORELY , asesorado por VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 01 de Junio del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico mi tesis principalmente a mi Dios todo poderoso, quien me acompaña y me levanta en todo momento, siendo la fuente de motivación y superación para inspirarme cada día. A mis padres José y Jenny que, con su amor, sacrificio y esfuerzo me brindaron la oportunidad de crecer profesionalmente y de ser una mejor persona. Este logro es tan suyo como mío.

Agradecimiento

Mi gratitud hacia Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta, a mis padres y familiares porque siempre creyeron en mí, a mi prometido por su esfuerzo, amor y comprensión brindada durante este viaje académico. A nuestra asesora Dra. Susana Velásquez Temoche por sus enseñanzas brindadas durante esta etapa, a la Institución educativa y participantes sin ello habría sido imposible terminar esta investigación.

Este nuevo logro es en gran parte gracias a Dios, a mi esfuerzo y a ustedes de una forma u otra, contribuyeron a que este sueño se hiciera realidad.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Resumen	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema de Investigación.....	1
II. Marco Teórico.....	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Bases teóricas.....	8
2.3. Hipótesis	17
III. Metodología.....	18
3.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	18
3.2. Población.....	19
3.3. Operacionalización de las variables.....	21
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información.....	23
3.5. Método de análisis de datos/información	23
3.6. Aspectos éticos.....	24
IV. Resultados	26
V. Discusión	32
VI. Conclusiones	37
VII. Recomendaciones.....	39
Referencias bibliográficas	40
ANEXOS	44
Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación (Ley N°29733)	44

Anexo 02. Carta de recojo de datos	45
Anexo 03. Matriz de consistencia y Operacionalización de las variables	46
Anexo 04. Ficha técnica de los instrumentos.....	50
Anexo 05. Formato de consentimiento y asentimiento informado	52

Lista de Tablas

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de las variables.	21
Tabla 2. Prueba de normalidad de las variables.	26
Tabla 3. Relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.	26
Tabla 4. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.	27
Tabla 5. Nivel de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.	27
Tabla 6. Niveles de las dimensiones de la adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.	28
Tabla 7. Niveles de las dimensiones de la ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.	29
Tabla 8. Relación de las dimensiones de adicción a redes sociales (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída y conflicto) y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.	30
Tabla 9. Relación en la adicción a redes sociales y las dimensiones de ansiedad social (miedo a la evaluación negativa, ansiedad y evitación social, ansiedad en situaciones nuevas) en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.	31

Resumen

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026. El tipo de investigación utilizada fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por 55 estudiantes cuyos grados fueron de cuarto y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Miraflores N.º 64567. Los instrumentos de datos utilizados fueron la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS) y el cuestionario de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A). El análisis estadístico comprendió procedimientos descriptivos e inferenciales; se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y, al evidenciarse distribución normal en ambas variables, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados demuestran que no existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad social ($r = -0.154$; $p = 0.260$). Asimismo, predominó el nivel moderado de adicción a redes sociales (49.1%) y nivel moderado de ansiedad social (52.7%). Se finaliza que, en la muestra evaluada, la adicción a redes sociales no se relaciona con la ansiedad social; sin embargo, ambas variables se presentan mayoritariamente en nivel moderado, lo que evidencia la necesidad de continuar investigando este fenómeno en población adolescente escolar.

Palabras clave: adicción; medios sociales; salud mental; adolescencia; estudiante de secundaria.

Abstract

The main objective of this research study was to determine the relationship between social media addiction and social anxiety among students at an educational institution in Pucallpa, 2026. The research adopted a quantitative approach, with a descriptive-correlational level and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 55 students in the fourth and fifth years of secondary education at Miraflores Educational Institution No. 64567. The data collection instruments used were the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). Statistical analysis included descriptive and inferential procedures; the Kolmogorov-Smirnov normality test was applied, and since a normal distribution was observed for both variables, Pearson's correlation coefficient was used. The results show no significant relationship between social media addiction and social anxiety ($r = -0.154$; $p = 0.260$). Likewise, a moderate level of social media addiction (49.1%) and a moderate level of social anxiety (52.7%) predominated. It is concluded that, in the sample evaluated, social media addiction is not related to social anxiety; however, both variables are mostly present at moderate levels, highlighting the need for further research on this phenomenon among the adolescent school population.

Keywords: addiction; social media; mental health; adolescence; secondary school students.

I. Planteamiento del problema de Investigación

Las redes sociales a nivel mundial es una de las principales vías de comunicación e interacción de los adolescentes. Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp son parte de su día a día, tal y como menciona Boyd y Ellison (2007), las redes sociales facilitan que los jóvenes establezcan vínculos sociales y virtuales a través de los contenidos o publicaciones online que otros publican, siendo esto un papel importante en el desarrollo de su identidad; sin embargo, su uso excesivo puede generar una adicción si no se controla a tiempo.

A nivel internacional, diversos estudios han señalado que la adicción a las redes sociales se encuentra estrechamente relacionada con los problemas de salud mental en adolescentes, especialmente en el incremento de la ansiedad. Estas proyecciones se sustentan en investigaciones publicadas en *Computers in Human Behavior* y *Journal of Adolescence*, las cuales advierten que la “exposición continua a notificaciones, la presión por responder de manera inmediata y el fenómeno del miedo a perderse algo (fear of missing out)” incrementan los niveles de ansiedad social en los jóvenes (Elhai et al., 2017; Przybylski et al., 2013). De manera similar, (Twenge, 2017) sostiene que el uso intensivo de dispositivos y plataformas de redes sociales se asocia con un aumento de la ansiedad, el estrés y el malestar psicológico. Finalmente, un estudio realizado por (Keles, McCrae y Grealish, 2020), publicado en el *International Journal of Adolescence and Youth*, respalda la hipótesis de que el uso excesivo de las redes sociales se correlaciona significativamente con niveles elevados de ansiedad, depresión y distrés psicológico en estudiantes de educación secundaria.

Desde el punto de vista psicológico, Valkenburg y Peter (2009) menciona que los adolescentes son influenciados por las reacciones sociales, es por ello que existe la comparación permanente, la búsqueda de aprobación a través de “likes” y comentarios, así como la visualización de contenido idealizado generará inseguridad, preocupación y síntomas de ansiedad social, acorde con ello, Andreassen (2015) menciona que la adicción a las redes sociales genera ansiedad, inquietud e irritabilidad cuando el acceso se interrumpe, siendo también un síntoma de ansiedad social.

La ansiedad, mencionada como una emoción que se manifiesta por preocupaciones excesivas, tensión y activación fisiológica ante situaciones que se perciben como amenazantes, esto es muy importante en la adolescencia, ya que los cambios biológicos, cognitivos y sociales que se producen en esta etapa pueden generar ansiedad social (American Psychiatric Association, 2013). En el ámbito mundial, los estudios epidemiológicos señalan que los síntomas ansiosos en estudiantes de secundaria son significativos. En ese contexto, una investigación internacional en más de 179 000 adolescentes de 59 países mostró que existe una gran variabilidad regional en la ansiedad informada y social, lo que indica que muchos adolescentes tendrán nerviosismo y preocupaciones constantes (Piscoya-Tenorio et al., 2023).

En el ámbito educativo, se ha reportado que la ansiedad social está asociada con consecuencias desfavorables en el rendimiento académico, la participación escolar y las relaciones interpersonales. Las revisiones sistemáticas muestran que los adolescentes con ansiedad social tendrán más problemas de adaptación social y escolar, menos compromiso escolar y, en casos severos, evitación o rechazo escolar (Salter, D., Neelakandan, A. & Wuthrich, V.M, 2025). Además, la Organización Mundial de la Salud advierte que los trastornos de ansiedad constituirán uno de los problemas de salud mental más frecuentes en adolescentes, y que, si no se atienden oportunamente, podrían generar consecuencias a largo plazo (OMS, 2021).

A nivel nacional, se encontraron estudios de salud mental en adolescentes que muestran alta ansiedad social en escolares de educación secundaria. En particular, estudios nacionales han evidenciado que existe una alta prevalencia de ansiedad social; incluso más de la mitad de los estudiantes evaluados presentarán ansiedad social elevada, siendo un factor a tener en cuenta en el bienestar emocional de los estudiantes (Rodríguez Gonzales & Pérez Martinto, 2020). Pero a pesar de que las redes sociales están cada vez más presentes en la vida de los adolescentes peruanos, todavía habrá pocos estudios que analicen la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social. Esta ausencia de evidencia científica imposibilitará el desarrollo de estrategias preventivas y programas de intervención psicológica en el ámbito educativo, por lo que se necesitan estudios que exploren en profundidad este fenómeno y puedan orientar las

prácticas educativas para un uso responsable de las redes sociales y el cuidado de la salud mental.

En la Institución Educativa de la ciudad de Pucallpa, los estudiantes de educación secundaria utilizan con mayor frecuencia y durante mayor tiempo las redes sociales como Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, dentro y fuera del horario escolar. Estas costumbres se integran en su día a día y pueden cambiar la manera en la que estudian, descansan y socializan. Esto seguramente alarma a los maestros y padres de familia, quienes observan comportamientos como distracción continua a clases, incapacidad para poner atención, irritabilidad y nerviosismo cuando no tienen acceso a sus redes sociales. También es de esperar que muchos alumnos necesiten estar conectados todo el tiempo a la espera de notificaciones y buscando Me gusta y comentarios, aunque esto signifique un perjuicio para su salud emocional; por eso estos comportamientos se dan acompañados y manifiestan con síntomas de ansiedad social, como tensión, inseguridad, temor al rechazo social y miedo a enfrentarse a situaciones escolares y sociales, lo que afecta su rendimiento escolar, convivencia escolar y desarrollo emocional.

A pesar de su importancia, la institución no cuenta con estudios que profundicen la asociación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria, imposibilitando el desarrollo de medidas preventivas y estrategias de intervención. En este contexto, la presente investigación se orienta a responder la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa, 2026?

Acorde con el problema abordado y la pregunta de investigación, se plantea como objetivo principal Determinar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa, 2026. Y de manera descriptiva: Describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa, 2026. Describir el nivel de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa, 2026. Describir los niveles de las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa, 2026. Y describir los niveles de las dimensiones de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa, 2026. Así mismo, como objetivos específicos: a) Conocer la relación de las dimensiones de adicción a redes sociales (saliencia, modificación

del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto, recaída) y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026, b) Conocer la relación en adicción a redes sociales y las dimensiones de ansiedad social (miedo a la evaluación negativa (FNE), evitación/malestar social en situaciones nuevas (SAD), evitación/malestar social en general (SAD-General)) en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa, 2026.

El estudio tiene justificación teórica porque permite acrecentar el conocimiento empírico sobre las variables, así mismo, busca reducir el vacío de conocimiento existente de estos fenómenos. En consecuencia, se vuelve necesario analizar la relación existente entre adicción a las redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa de Pucallpa, existen autores que mencionan y evidencian empíricamente la asociación de estas variables, siendo el uso de las redes sociales una actividad tan común en los adolescentes que ha cambiado la forma en que se comunican, interactúan y socializan, aunque esto les permita estar en contacto con sus amigos y tener acceso a información, muchas investigaciones muestran que su uso excesivo se asocia con problemas de salud mental, como el aumento de la ansiedad social (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017; Keles, McCrae & Grealish, 2020).

Algunas investigaciones mencionan que la comparación de forma continua con otros, la necesidad de aprobación y la exposición a imágenes idealizadas son los principales factores que conllevan al estrés psicológico, preocupación y ansiedad social en los adolescentes (Valkenburg & Peter, 2009; Twenge, 2019). Por otro lado, en el ámbito estudiantil estos síntomas se pueden manifestar de las siguientes maneras; bajo rendimiento académico, dificultad para concentrarse, problemas para relacionarse con los demás y malestar emocional. Hasta el momento, en el colegio no se ha llevado a cabo ninguna investigación que profundice el impacto que la adicción a las redes sociales está generando ansiedad en los estudiantes de secundaria. Esta falta de información limita el diseño de estrategias y programas de atención psicológica. Es a partir de esta problemática que la investigación se justifica académica y socialmente, aportando información que permita establecer bases para la elaboración de propuestas de carácter educativo y el tratamiento de los problemas de salud mental en adolescentes. El estudio describe la problemática en torno a la adicción a las redes sociales y ansiedad que esta provoca en los

estudiantes de secundaria, y de esta forma se contribuye a proteger el bienestar emocional de los estudiantes.

II. Marco Teórico

2.1. Antecedentes

Aryal y Rajbhandari (2024) realizaron el estudio *Social media use and anxiety levels among school adolescents: a cross-sectional study in Kathmandu, Nepal*, cuyo objetivo fue examinar la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes escolares de Katmandú (Nepal). Emplearon un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal (marzo–abril 2021), con 401 estudiantes (14–17 años) de 5 instituciones, seleccionados mediante muestreo probabilístico multietápico (PPS), aplicando un cuestionario autoadministrado y el BAI adaptado/validado en nepalí. Hallaron uso intensivo (43.6% 4–8 h/día; 26.4% >7 revisiones/día) y ansiedad severa en 35.4% (mujeres 45.2%), además de una asociación significativa entre mayor uso y mayor ansiedad ($p < 0.001$) y 1.15 veces más probabilidad de ansiedad severa con mayor dependencia. Concluyeron que el uso excesivo se vincula significativamente con mayor ansiedad, influido por género, frecuencia de conexión y conductas digitales.

Ghozali, Fatma y Oktaviani (2024) publicaron *Relationship Between Social Media Addiction and Anxiety Among Junior High School Students*, cuyo objetivo fue analizar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de una zona suburbana de Samarinda (Indonesia). Emplearon estudio cuantitativo, nivel analítico y diseño no experimental transversal, con 685 estudiantes seleccionados por muestreo probabilístico por conglomerados, aplicando el BSMAS ($\alpha = 0.823$) y el DASS-42 para ansiedad ($\alpha = 0.804$). Dentro de sus resultados encontraron una correlación positiva moderada y significativa entre adicción y ansiedad ($r = 0.499$; $p = 0.001$) e identificaron una mayor vulnerabilidad en adolescentes de 13 años. Como conclusión mencionan que la adicción a redes sociales se asocia de manera significativa con mayores niveles de ansiedad en adolescentes.

Vieira et al. (2022) realizó un estudio titulado *Uso excesivo de redes sociales por estudiantes de enseñanza media del sur de Brasil*, con el objetivo de estimar la prevalencia de uso excesivo, factores asociados y consecuencias para la salud en estudiantes del sur de Brasil. Aplicaron un enfoque cuantitativo con diseño transversal poblacional (censal) en estudiantes del Instituto Federal de Rio Grande do Sul (2019), con 513 participantes de 718 (81.5%), mediante

cuestionario digital autoadministrado, DASS-21 y MINI (riesgo suicida), definiendo uso excesivo como >5 h/día. Encontraron prevalencia de 35.9% (mujeres 43.9%; piel negra/mestiza 48.7) y asociaciones con alcohol (56.8%), tabaquismo (9.4%), drogas (14.2%), riesgo suicida (23.9%) y síntomas depresivos/ansiosos/estrés (27.9%); además, el uso >5 h/día elevó 1.83 veces el riesgo de síntomas emocionales negativos (IC95%: 1.29–2.60). Concluyeron que más de un tercio presenta uso abusivo, asociado significativamente con conductas de riesgo y peor salud mental, siendo más vulnerables mujeres, jóvenes mayores y quienes tenían madres con menor nivel educativo.

El estudio de Requena Montoro (2024) titulado Adicción a las redes sociales y ansiedad social en adolescentes del nivel secundario de una I.E.N de Lambayeque tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en adolescentes. Empleo para su investigación un enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño empírico correlacional simple, aplicada a una población de 300 estudiantes de secundaria. Para la recolección de datos utilizaron los instrumentos ARS y SAS-A, ambos con validez y confiabilidad adecuadas. Dentro de sus resultados indican que el nivel de adicción a redes sociales fue bajo en un 63.3% de los estudiantes, moderado en un 30% y alto en un 6.7%, mientras que la ansiedad social fue baja en un 56.7%, moderada en un 36.7% y alta en un 6.7%, encontrando una correlación negativa significativa ($r = -0.215$; $p < 0.05$) entre ambas variables. Concluyo que, aunque existe relación, esta es inversa: la ansiedad social no depende exclusivamente del uso excesivo de redes sociales, sino de múltiples factores adicionales.

La investigación de Castro Manrique (2024) titulada Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo tuvo como objetivo principal establecer la relación entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental transeccional, aplicado a una muestra de 233 estudiantes de secundaria entre 15 y 18 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica. Como resultados principales mencionan que el nivel de adicción a redes sociales fue bajo en un 59.7%, moderado en un

32.6% y alto en un 7.7%, mientras que la procrastinación académica fue baja en un 27.5%, moderada en un 47.6% y alta en un 24.9%, encontrando una correlación positiva significativa ($r = 0.326$; $p < 0.01$) entre ambas variables. Concluyo que, el uso excesivo de redes sociales se asocia con la postergación de tareas escolares, afectando el rendimiento académico

Aparcana Donayre (2024) presentó Adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa, 2024, con el objetivo de determinar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Pucallpa. Realizó un estudio cuantitativo, básico, correlacional y no experimental transversal, con 200 estudiantes (de una población de 406) seleccionados por conveniencia, aplicando el ARS (33 ítems; $\alpha = 0.906$) y el BAI ($\alpha = 0.943$). Los resultados mostraron una correlación positiva alta y significativa entre adicción y ansiedad (Spearman $r = 0.889$; $p = 0.000$) y correlaciones muy elevadas entre dimensiones ($r = 0.991$ a $r = 0.997$). Concluyó que a mayor adicción/uso de redes sociales, mayor nivel de ansiedad social en los estudiantes.

2.2. Bases teóricas

Teoría de adicción

La conducta adictiva puede ser definida como un patrón de conductas mantenido de forma persistente, a pesar de que en el camino haya consecuencias negativas y exista pérdida de control, como el incremento de conducta adictiva sobre otras actividades. En adicciones que no son a sustancias, uno de los modelos más utilizados es de los componentes de adicción. Este modelo expone que las adicciones, tanto las que son a sustancias como las que no, comparten seis componentes centrales que son: saliencia, alteración del estado de ánimo, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída (Griffiths, 2005). Este modelo es útil para operacionalizar comportamientos que podrían ser adictivos en el uso de las nuevas tecnologías.

Teoría de redes sociales

Los tipos de redes sociales que se muestran a continuación se refieren a plataformas tecnológicas que permiten crear un perfil, producir o compartir contenido, e interactuar (de forma pública o semiprivada) con otros, favoreciendo el desarrollo de comunidades, el feedback

social y la difusión de información. En el caso de los adolescentes, estas plataformas se ofrecen con oportunidades para socializar, construir su identidad y su sentido de pertenencia, así como generar a través de la comparación social, la exposición y la evaluación del individuo, e incluir la presión por ser aceptado (APA, 2023). En el contexto psicosocial, el uso de estas herramientas para crear y gestionar la identidad y para establecer relaciones y comunicarse, es un área en la que se evidencia una estrategia de alto riesgo (Valkenburg & Peter, 2011).

Teoría de adicción a redes sociales

La adicción a las redes sociales es un comportamiento que con el tiempo y la atención que se dedican a las redes sociales estos llegan a ser excesivos y perjudican áreas importantes de la vida de la persona, como el rendimiento escolar, las relaciones sociales o el estado de ánimo. De acuerdo con lo mencionado por Andreassen et al. (2016), este tipo de uso puede volverse adictivo, generando una necesidad compulsiva de interactuar en las redes sociales y mostrando síntomas similares a otras adicciones conductuales, como pérdida de control, aumento gradual del uso, síndrome de abstinencia y conflictos interpersonales o sociales. Esta idea se basa en el modelo de componentes de la adicción de Griffiths (2005), que define seis elementos clave: Saliencia, alteración del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto, recaída.

Uso de redes sociales en adolescentes

En la población adolescente, el uso de redes sociales se caracteriza por un acceso frecuente, un elevado tiempo de permanencia diaria y una integración constante en la rutina cotidiana. Anderson y Jiang (2018) indican que los adolescentes recurren a estas plataformas principalmente para fortalecer relaciones interpersonales, expresar estados emocionales, obtener validación social y explorar aspectos de su identidad. Durante la adolescencia periodo que comprende aproximadamente entre los 11 y 17 años se presenta una mayor necesidad de aceptación social, lo que incrementa la susceptibilidad a los efectos psicológicos derivados del uso intensivo de redes sociales (Steinberg, 2014).

Dimensiones de la adicción a las redes sociales

La BSMAS se fundamenta en el modelo de los componentes de la adicción propuesto por Griffiths (2005), el cual sostiene que toda conducta adictiva comparte seis componentes nucleares. Estos componentes permiten comprender la naturaleza multifacética de la adicción a las redes sociales y constituyen las dimensiones evaluadas por la escala.

- Saliencia; refleja cuándo el uso de redes sociales se convierte en la actividad central en la vida de una persona, influyendo en sus pensamientos, emociones y conductas. Incluso cuando no se está conectado, el individuo siente preocupación por las redes, afectando actividades cotidianas como el estudio, la familia o el descanso. Según Andreassen et al. (2016), una alta saliencia indica que las redes sociales ocupan un lugar central en la cognición del usuario, promoviendo dependencia psicológica.
- Modificación del estado de ánimo; este componente describe el uso de redes sociales como medio para regular emociones, aliviar malestar o buscar placer. Las personas recurren a ellas para disminuir ansiedad, tristeza o soledad, reforzando el comportamiento repetitivo. Griffiths (2005) señala que esta estrategia de alivio emocional puede generar un ciclo de dependencia, pues se convierte en el principal mecanismo de afrontamiento.
- Tolerancia; se presenta cuando la persona necesita pasar más tiempo en redes o interactuar con mayor intensidad para lograr la misma satisfacción emocional. Esto se traduce en revisar constantemente las plataformas o participar en varias simultáneamente. Andreassen et al. (2016) hace mención que este aumento gradual evidencia pérdida de control y es un indicador clave de adicción.
- Síntomas de abstinencia; se manifiestan cuando no tienen acceso a las redes sociales o se intenta reducir su uso, generando irritabilidad, ansiedad o malestar psicológico. Andreassen et al. (2016) relacionan estos síntomas con dependencia emocional y niveles elevados de estrés en adolescentes.
- Conflicto; surge cuando hay un uso excesivo de las redes sociales causando problemas en la vida personal, académica o social, como discusiones familiares, bajo rendimiento escolar o aislamiento. Griffiths (2005) señala que este componente refleja las consecuencias negativas de la adicción.

- Recaída; ocurre cuando, tras intentar controlar o reducir el uso, la persona vuelve a patrones excesivos, evidenciando la dificultad de mantener control y el carácter compulsivo de la conducta. Andreassen et al. (2016) indican que es un rasgo distintivo de las adicciones conductuales.

Teoría de ansiedad

La ansiedad se puede definir como una respuesta emocional, en la que la persona se mantiene en constante preocupación, tiene tensión interna y cierra ciclos, se mantiene en una anticipación negativa y desarrolla una conducta de evitación con respecto a una amenaza, o en el peor de los casos, con respecto a un peligro que no se ha presentado. La American Psychiatric Association (2013), define este tipo de estado como un fenómeno que incluye una respuesta ajustada o innatamente perjudicial y que, además, puede obstaculizar el normal desenvolvimiento de la o las personas afectadas. Desde la psicología y con respecto a ciertas edades, la ansiedad puede ser hasta un fenómeno normal y con un valor adaptativo, y en el caso de la adolescencia, puede ser que se presente en una forma que sea suficiente y que, con posterioridad, necesariamente no persista. De la misma forma, la Organización Mundial de la Salud (2025), sí la ansiedad se presenta de manera periódica, desproporcionada o excesiva y provoca algún grado de deterioro en el funcionamiento personal, social o académico, pasa a ser un fenómeno clínicamente relevante.

Teoría de ansiedad social

Una principal explicación de la ansiedad social es a través de la teoría cognitivo conductual, donde la ansiedad social se origina y se perpetúa a través de la disfuncional creencia de que los demás la evaluarán negativamente. En. M. Clark & A. Wells (1995) describen que los socialmente ansiosos se encuentran en un estado de autoenfoco extremo, tienden a visualizar su actuación de un modo muy negativo, y en su comportamiento se presentan conductas de evitación, así como contacto social, lo que se dice reforzar el problema.

Del mismo modo, R. G. Heimberg (2002) sostiene que la nerviosidad que se crea por la posibilidad de recibir un juicio negativo crea respuestas ansiosas que, en el caso, dificultan la

interacción. Desde esta postura la evitación de la ansiedad social impide que estas creencias erróneas se modifiquen, y que el trastorno se agrave.

Síntomas de la ansiedad

Según lo revisado en Mayo Clinic (2021), en ansiedad social, suelen predominar la preocupación por el juicio de otros y la evitación de interacciones o exposición pública. Además, menciona que los síntomas de ansiedad se suelen describir en tres niveles:

- Cognitivos: preocupación excesiva, anticipación negativa, rumiación.
- Fisiológicos: taquicardia, tensión, sudoración, molestias gastrointestinales, temblor.
- Conductuales: evitación, escape, búsqueda de seguridad, inhibición social.

Dimensiones de la ansiedad social

La ansiedad social incluye varios elementos, como el pensamiento, el lenguaje, la acción, la fisiología, entre otros. Desde el modelo que, de los pensamientos, la explicación de la dimensión cognitiva proviene de la existencia de los pensamientos automáticos negativos, el temor a la evaluación social y la anticipación de resultados perjudiciales (David M. Clark & Adrian Wells, 1995).

El miedo, la vergüenza y la inseguridad son los principales elementos de la dimensión emocional ante las inseguridades de la situación social. En la dimensión fisiológica, se presentan el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, los temblores y el enrojecimiento de la piel, que se suelen relacionar con la activación del sistema nervioso autónomo. En la dimensión conductual, la ansiedad social se muestra a través de la evitación y/o escape de las situaciones sociales, así como la implementación de conductas de seguridad que buscan disminuir la exposición al juicio de los demás (Richard G. Heimberg, 2002).

Por otro lado, la ansiedad social en los adolescentes estudiada con la escala Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) de Annette M. La Greca y N. Lopez (1998) comprende tres dimensiones:

- Miedo a la evaluación negativa (Fear of Negative Evaluation, FNE): Se refiere al miedo de ser señalado, criticado, o incluso rechazado, entre otras cosas y a la principalmente, negativa y de forma despectiva, por parte de los pares. Esto incluye un pensamiento de evaluación negativa anticipada de la persona.
- Evitación y malestar social en nuevas situaciones (Social Avoidance and Distress in New Situations, SAD-New): Se refiere a la incomodidad y a la tendencia de evitar cualquier tipo de contacto social o de interacción con personas que son un poco ajenas o en contextos que son algo desconocidos.
- Evitación y malestar social en general (Social Avoidance and Distress–General, SAD-General): Se refiere a la incomodidad que es incluso evidente en contextos donde hay interacción social con personas que son bien conocidas, y esto en sí, denota un alto nivel de complejidad en el contexto social.

Ansiedad en adolescentes

Durante la adolescencia, una etapa importante para el desarrollo, esta es particularmente sensible a la aparición de manifestaciones ansiosas, debido a los cambios físicos, cognitivos y sociales que se dan durante ese periodo. Essau, C. A et al. (2014) mencionan que los trastornos de ansiedad son los problemas emocionales más comunes en adolescentes a nivel mundial. De la misma manera, diversas investigaciones señalan que factores como la presión social, la búsqueda de aceptación, la comparación constante con otros y la exposición prolongada a entornos digitales pueden contribuir al incremento de los niveles de ansiedad en esta población (Twenge et al., 2018).

Criterios de diagnóstico de la ansiedad social en adolescentes

El diagnóstico de los trastornos de ansiedad social (fobia social) en adolescentes sigue los criterios del DSM-5 de la American Psychiatric Association (2013). Para el trastorno de ansiedad social, el síntoma principal es el miedo a ser juzgado en situaciones sociales. Este miedo a menudo está vinculado al riesgo de vergüenza o rechazo por parte de los compañeros.

Algunos de los criterios principales incluyen, (a) el miedo o la ansiedad están presentes en situaciones sociales, (b) hay evitación activa o la situación se enfrenta con un malestar

significativo, (c) hay ausencia de miedo a la situación, (d) la duración es de 6 meses o más y (e) hay un deterioro significativo en el funcionamiento académico, social o familiar. En los adolescentes, la ansiedad puede manifestarse en llanto, congelamiento, retiro, rechazo a realizar actividades de clase.

Factores de riesgo para la ansiedad social en adolescentes

La ansiedad social en este grupo etario es resultado de numerosas causas/naturaleza. Desde el enfoque biosocial y evolutivo, la predisposición genética y la inhibición conductual temprana pueden aumentar la singular vulnerabilidad (Randolph M. Nesse, 2001).

Psicológicamente, entre los más relevantes está la baja autoestima, el perfeccionismo y la crítica. Socialmente, el rechazo, el bullying, el abuso y acoso escolar, la sobreprotección o la crítica en la crianza familiar, la dificultad social, la crítica parental, y la falta de habilidades en el entorno familiar. Asimismo, en la actualidad, el miedo a ser evaluado negativamente puede agravar fuertemente los síntomas.

Relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social

La evidencia empírica ha demostrado una relación significativa entre la adicción a redes sociales y el aumento de los niveles de ansiedad social en adolescentes. Vannucci et al. (2017) indican que la utilización intensiva de estas plataformas se asocia con mayores niveles de ansiedad social generalizada, preocupaciones constantes y dificultades en la regulación emocional.

De manera complementaria, Keles et al. (2020), a partir de una revisión sistemática, concluyen que la exposición prolongada a redes sociales puede intensificar la ansiedad debido a procesos como la comparación social negativa, el miedo a perderse experiencias relevantes (FOMO) y la dependencia emocional del entorno digital. En este sentido, la adicción a redes sociales puede considerarse un factor de riesgo psicosocial que impacta negativamente en el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes de educación secundaria.

Políticas de salud mental en relación a la adicción a redes sociales y la ansiedad social en adolescentes

Desde la salud pública se manifiestan la necesidad de implementar acciones intersectoriales (educación, salud, comunidad) con el fin de promover el bienestar de la salud mental de los adolescentes. La OMS en el 2020, orientado en el fortalecimiento de los sistemas y políticas en el bienestar mental de los adolescentes, publicó guías para intervenciones de promoción/previsión en adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2020).

El U.S. Surgeon General de EE. UU. tiene una advertencia en relación con las redes sociales, donde manifiestan el impacto incierto en la salud mental de los adolescentes y decreta acciones que se deben abordar para mitigar estos riesgos (fomentar investigación independiente, establecer estándares de seguridad, y actividad intervencionista de los padres, escuelas y plataformas) (Office of the Surgeon General, 2023).

De igual forma, la Asociación Psicológica Americana en el 2023, publicó un aviso con recomendaciones que resalten el uso saludable de redes sociales. Esta asesoría se orienta en el desarrollo, la privacidad, el sueño, la educación en la digitalización y la protección frente a los daños online (APA, 2023).

Fundamentación teórica del uso de instrumentos

La selección de los instrumentos de medición se fundamenta en la necesidad de utilizar herramientas que cuenten con adecuado respaldo teórico y psicométrico para evaluar de manera válida y confiable las variables del estudio, ya que en la investigación cuantitativa los instrumentos deben demostrar validez y confiabilidad para garantizar la calidad de los datos obtenidos (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista, 2014).

Escala de adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS)

La Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS), desarrollada por Andreassen et al. (2016), tiene como finalidad evaluar el uso problemático de redes sociales desde el enfoque de la adicción conductual. El instrumento está conformado por seis ítems que corresponden a los componentes del modelo de adicción propuesto por Griffiths (2005) el cual plantea que toda conducta adictiva, tanto química como comportamental, se caracteriza por la presencia de seis componentes centrales:

Los componentes centrales de la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS) se expresan a través de seis dimensiones que describen el uso problemático de las redes sociales: la saliencia, que ocurre cuando el uso de estas plataformas se convierte en la actividad dominante en la vida del individuo, ocupando sus pensamientos, emociones y comportamientos; la modificación del estado de ánimo, que se manifiesta cuando las redes sociales se utilizan como una forma de obtener placer, alivio o escape emocional; la tolerancia, entendida como la necesidad de aumentar progresivamente el tiempo de uso para alcanzar el mismo nivel de satisfacción; los síntomas de abstinencia, caracterizados por malestar emocional, irritabilidad o ansiedad al reducir o interrumpir el uso; el conflicto, que se refleja en la aparición de problemas interpersonales, académicos o familiares derivados del uso excesivo; y la recaída, que alude a la tendencia a retomar patrones de uso problemático tras intentos de control o reducción (Andreassen et al., 2016). La escala está compuesta por seis ítems, cada uno correspondiente a uno de estos componentes, y se responde mediante una escala tipo Likert que evalúa la frecuencia de las conductas asociadas al uso de redes sociales. Diversos estudios han demostrado que la BSMAS presenta adecuados niveles de validez de constructo y confiabilidad en población adolescente, lo que respalda su aplicación en contextos educativos y de investigación psicológica (Andreassen et al., 2016)

Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A)

La escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A) fue creada para medir la ansiedad social en adolescentes y desde entonces ha sido ampliamente utilizada en la investigación. En el estudio clásico de desarrollo/uso, se midió su utilidad y su relación con el funcionamiento social y las relaciones en pares (La Greca & Lopez, 1998).

La evidencia psicométrica apoya el desarrollo de una estructura con subescalas asociadas con el miedo a la evaluación negativa y la evitación/malestar en lo social (p. ej., en situaciones novedadas y en contextos de mayor generalidad), lo cual ha sido respaldado en estudios posteriores de validación (Inderbitzen-Nolan & Walters, 2000; Nunes et al., 2018).

2.3. Hipótesis

En función del problema y los objetivos de la investigación, se plantearon las hipótesis con el propósito de contrastar la relación entre las variables de estudio en la población analizada.

Hipótesis nula (H_0)

No existe una relación significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa, 2026.

Hipótesis alternante (H_1)

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa, 2026

III. Metodología

3.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación

Tipo de investigación

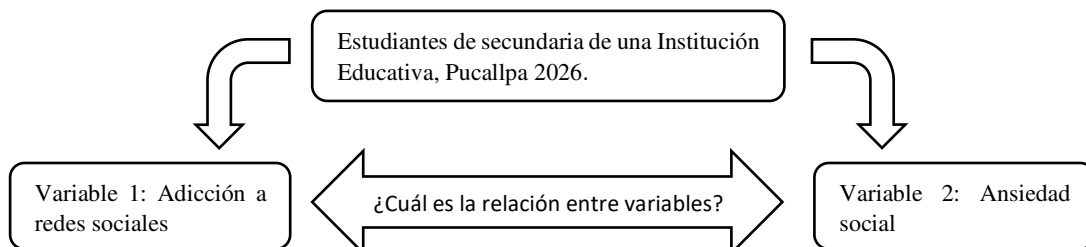
El tipo de estudio fue básico porque está orientada a producir literatura empírica nueva o reforzar lo que ya se conoce, mediante la construcción y el afianzamiento de los antecedentes teóricos existentes, se busca a través de la recolección de información y resultados empíricos, y sin la intención de dar soluciones inmediatas del problema planteado, sino más bien busca tener un fundamento para arribar a futuro una propuesta práctica. Así mismo, la investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, debido a la utilización de encuestas estandarizadas que se aplicaron a los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Pucallpa en el año 2026, lo que posibilita la narración y el análisis de las variables, así como la construcción de relaciones entre estas a través de análisis estadísticos que permitan comprobar los objetivos y las hipótesis (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

Nivel de investigación

El estudio es de nivel descriptivo-correlacional, ya que busca analizar el grado de asociación existente entre adicción a redes sociales y ansiedad social, sin establecer relaciones de causalidad (Hernández Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

Diseño de investigación

Se empleó un diseño no experimental de corte transversal, basado en la observación de las variables en un único momento temporal y en un contexto específico, sin manipulación de las mismas, con la finalidad de describir y analizar las características de la población en estudio (Hernández Sampieri et al., 2014).



3.2. Población

La población estuvo conformada por estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa pública de la ciudad de Pucallpa durante el año 2026.

Muestra

Las unidades de análisis están constituidas por los estudiantes de 4.º y 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Miraflores N° 64567. El tamaño de la muestra es estimado usando la fórmula para poblaciones finitas que es la más común en estudios sociales para este tipo de poblaciones, pues se deriva de los parámetros de confianza y los márgenes de error deseados (Hernández Sampieri et al., 2014). En este caso se tiene de la siguiente forma: n = tamaño de la muestra que se desea obtener; N = tamaño de la población; Z = valor de la Z que se relaciona al nivel de confianza deseada (1.96 para el 95% de confianza); p = proporción esperada de la característica de interés (0.5); $q = 1 - p$ (0.5); y e = margen de error tolerable (0.05 para 5%).

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

De la misma manera, se tendrá en cuenta los siguientes criterios para la selección de las muestras:

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en cuarto y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Miraflores N.º 64567, durante el año 2026.
- Estudiantes que evidencien el consentimiento informado debidamente llenado con la autorización escrita de sus padres o tutores legales y que expresen su asentimiento voluntario para participar en la investigación.
- Estudiantes que comprendan adecuadamente los ítems de los instrumentos y completen de forma íntegra las encuestas aplicadas.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan a los grados considerados en el estudio o que no estén matriculados en la institución educativa durante el periodo 2026.
- Estudiantes que no presenten el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores legales o que no otorguen su asentimiento para participar.
- Estudiantes que presenten algún tipo de discapacidad física, cognitiva o sensorial que dificulten la correcta aplicación de los instrumentos o que entreguen cuestionarios incompletos.

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización de las variables.

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Categoría o valoración
Adicción a redes sociales	Nivel de adicción a las redes sociales de los estudiantes, evaluado mediante la escala BSMAS.	-Saliencia -Modificación del estado de ánimo -Tolerancia -Abstinencia -Conflicto -Recaída	-Pensamiento recurrente sobre el uso de redes sociales. -Necesidad de aumentar el tiempo de uso. -Uso de redes sociales para regular el estado emocional. -Malestar al no poder acceder a redes sociales. -Interferencia del uso de redes sociales en actividades académicas y sociales.	Ordinal (Escala tipo Likert de 5 puntos)	-Bajo nivel de adicción a redes sociales. -Nivel moderado de adicción a redes sociales. -Alto nivel de adicción a redes sociales.
Ansiedad social	Nivel de ansiedad social que presentan los estudiantes de educación secundaria, evaluado	-Miedo a la evaluación negativa (FNE)	-Preocupación por ser juzgado o criticado por los demás. -Temor a la opinión de los pares.	Ordinal (Escala tipo Likert de 5 puntos)	-Bajo nivel de ansiedad social. -Nivel moderado de ansiedad social.

	mediante la Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A).	-Evitación y malestar social en situaciones nuevas (SAD-New) -Evitación y malestar social general (SAD-General)	-Incomodidad en interacciones sociales. -Evitación de situaciones sociales. -Nerviosismo en contextos sociales nuevos.		-Alto nivel de ansiedad social.
--	---	--	--	--	---------------------------------

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información

Para la obtención de los datos se usó la encuesta como técnica de recolección, dado que posibilita recoger información de manera sistemática mediante cuestionarios estandarizados, permitiendo analizar cuantitativamente las percepciones de los estudiantes respecto a las variables en estudio y realizar inferencias estadísticas (Hernández Sampieri et al., 2014).

Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS)

La adicción a las redes sociales fue evaluada mediante la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS), aplicada como parte de la encuesta a estudiantes de tercero, cuarto y quinto de educación secundaria de la I.E. Miraflores N.º 64567, durante el año 2026. La aplicación se realizó de manera individual, bajo indicaciones estandarizadas, garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información. Los datos obtenidos fueron codificados para su procesamiento estadístico, a partir del puntaje total de la escala, y, de ser pertinente, por dimensiones, con el fin de desarrollar los análisis descriptivos e inferenciales correspondientes.

Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A)

La ansiedad social fue evaluada mediante la Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A), aplicado como parte de la encuesta a estudiantes de tercero, cuarto y quinto de educación secundaria de la I.E. Miraflores N.º 64567, durante el año 2026. La aplicación se realizó de forma individual y bajo indicaciones estandarizadas, garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información. Los datos obtenidos fueron codificados para su procesamiento estadístico, a partir del cálculo de los puntajes correspondientes a las subescalas de miedo a la evaluación negativa, ansiedad y evitación social, ansiedad en situaciones nuevas, con la finalidad de desarrollar los análisis descriptivos e inferenciales del estudio.

3.5. Método de análisis de datos/información

Tras la coordinación con la institución educativa, durante el mes de febrero de 2026 se gestionaron las autorizaciones necesarias y se informó a los padres de familia de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Miraflores N.º 64567 sobre los objetivos de la investigación, solicitando el consentimiento informado correspondiente. Posteriormente, se

aplicaron los instrumentos de evaluación, garantizando en todo momento la confidencialidad de la información.

Una vez los datos recolectados, los cuestionarios fueron revisados y codificados para su registro en una base de datos elaborada en Microsoft Excel 2016. El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, empleando tablas de frecuencias y porcentajes, así como análisis inferencial utilizando el software estadístico SPSS versión 22. Dado que la muestra es mayor a 50 participantes, se aplicará la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y, en caso de no cumplirse el supuesto de normalidad, se empleará el coeficiente de correlación de Spearman para la contratación de las hipótesis.

3.6. Aspectos éticos

El presente estudio se apoya en los principios éticos y las normas de buenas prácticas contempladas en la Versión 002.1 (2025) del Reglamento de Integridad Científica en la Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Respeto y protección de los participantes. Durante todo el proceso de investigación, se debe garantizar la privacidad y confidencialidad de la información y trato digno a los participantes, considerando el respeto a su realidad social, económica, cultural, religiosa y personal. Así mismo, se tomarán las precauciones necesarias para prevenir cualquier tipo de daño o malestar físico y psicológico en la población evaluada.

Responsabilidad ambiental. La investigación se desarrolló en un marco de responsabilidad social, promoviendo el cuidado y respeto de la investigación y la biodiversidad, aun cuando la investigación se encuadre exclusivamente en participantes humanos.

Participación voluntaria. Antes de proceder a la recolección de datos, se remitirá el consentimiento informado a los padres o apoderados, donde se explicarán los objetivos, alcances y beneficios de la investigación. Igualmente, se pedirá el asentimiento informado de los adolescentes, garantizándole su participación libre, voluntaria y sin ningún tipo de coerción.

Beneficencia y no maleficencia. Las actuaciones del investigador se ceñirán dentro del marco de principios éticos, orientándose en maximizar los beneficios de la investigación y, de

ser posible, minimizar los riesgos, evitando cualquier afectación física o psicológica a los participantes.

Justicia. La inclusión de los participantes se hará de manera justa e igualitaria, sin discriminación por sexo, edad, situación socio-económica, ni por su procedencia geográfica o cultural. Asimismo, se garantizará el derecho a la participación y el acceso a los resultados, manteniendo el principio de confidencialidad.

Integridad y honestidad. La investigación se desarrolla con el respeto a la metodología, ética y ciencia, con el uso de instrumentos legitimados y con buenas propiedades psicométricas. La entrega del informe final se someterá a las normas del Manual de Publicación de la APA séptima edición.

IV. Resultados

Tabla 2.

Prueba de normalidad de las variables.

Variable	n	Estadístico K-S	p	Decisión
Adicción a redes sociales	55	0.063	0.866	Normal
Ansiedad social	55	0.104	0.171	Normal

Interpretación: La tabla 2 de prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov evidenciaron que las variables adicción a redes sociales ($p = 0.866$) y ansiedad social ($p = 0.171$) presentan valores de significancia mayores a 0.05, lo que indica que ambas variables siguen una distribución normal. En consecuencia, para analizar la relación entre dichas variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 3.

Relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.

Nivel de relación		Ansiedad social
r de Pearson	Adicción a redes sociales	-0.154
		0.260
		55

Interpretación: Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, cuyos resultados presentados en la Tabla 3 evidencian que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social ($r = -0.154$; $p = .260$). En consecuencia, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, concluyéndose que en la muestra estudiada no existe evidencia suficiente para afirmar una relación entre ambas variables.

Tabla 4.

Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.

Nivel de adicción a redes sociales	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	24	43.6
Moderado	27	49.1
Alto	4	7.3
Total	55	100

Nota: BSMAS total: bajo = 6–14, moderado = 15–22, alto = 23–30.

Interpretación: Respecto al nivel de adicción a redes sociales, la Tabla 4 muestra que predominó el nivel moderado con 49.1% (n = 27), seguido del nivel bajo con 43.6% (n = 24) y, en menor proporción, el nivel alto con 7.3% (n = 4). Asimismo, la media total de la variable fue de 15.49 puntos (DE = 5.40), lo que sugiere una presencia moderada de comportamientos asociados al uso problemático de redes sociales en la muestra evaluada.

Tabla 5.

Nivel de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.

Nivel de ansiedad social	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	23	41.8
Moderado	29	52.7
Alto	3	5.5
Total	55	100

Nota. SAS-A total: bajo = 18–41, moderado = 42–66, alto = 67–90.

Interpretación: En cuanto al nivel de ansiedad social, la Tabla 5 evidencia que predominó el nivel moderado con 52.7% (n = 29), seguido del nivel bajo con 41.8% (n = 23) y del nivel alto con 5.5% (n = 3). La media total obtenida fue de 44.27 puntos (DE = 12.90), lo que ubica a la mayoría de los participantes en un rango moderado de ansiedad social.

Tabla 6.

Niveles de las dimensiones de la adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.

Dimensión	Bajo f (%)	Moderado f (%)	Alto f (%)
Saliencia	25 (45.5)	9 (16.4)	21 (38.2)
Tolerancia	27 (49.1)	14 (25.5)	14 (25.5)
Modificación del estado de ánimo	31 (56.4)	10 (18.2)	14 (25.5)
Recaída	29 (52.7)	11 (20.0)	15 (27.3)
Abstinencia	34 (61.8)	11 (20.0)	10 (18.2)
Conflicto	36 (65.5)	8 (14.5)	11 (20.0)

En la BSMAS, cada dimensión corresponde a un ítem y, para su interpretación descriptiva, se clasificó como nivel bajo las puntuaciones de 1 a 2, nivel moderado la puntuación 3 y nivel alto las puntuaciones de 4 a 5.

Interpretación: En la Tabla 6 se observa que en las dimensiones de la adicción a redes sociales predominó el nivel bajo en todos los casos, destacando conflicto (65.5%) y abstinencia (61.8%). No obstante, se observa que una proporción menor de estudiantes presenta niveles altos, principalmente en saliencia (38.2%) y recaída (27.3%), lo que indica la presencia de ciertos comportamientos asociados al uso problemático de redes sociales en algunos estudiantes.

Tabla 7.

Niveles de las dimensiones de la ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026.

Dimensión	Bajo f (%)	Moderado f (%)	Alto f (%)
Miedo a la evaluación negativa (FNE)	30 (54.5)	19 (34.5)	6 (10.9)
Evitación y malestar social en situaciones nuevas (SAD-New)	22 (40.0)	28 (50.9)	5 (9.1)
Evitación y malestar social general (SAD-General)	30 (54.5)	21 (38.2)	4 (7.3)

En la dimensión FNE, los puntajes de 8 a 18 corresponden a nivel bajo, de 19 a 29 a nivel moderado y de 30 a 40 a nivel alto; en SAD-New, de 6 a 14 es bajo, de 15 a 22 moderado y de 23 a 30 alto; y en SAD-General, de 4 a 9 es bajo, de 10 a 14 moderado y de 15 a 20 alto.

Interpretación: En las dimensiones de la ansiedad social, la Tabla 7 indica que en miedo a la evaluación negativa predominó el nivel bajo (54.5%), en evitación y malestar social en situaciones nuevas predominó el nivel moderado (50.9%) y en evitación y malestar social general volvió a predominar el nivel bajo (54.5%). Estos hallazgos sugieren que la expresión de la ansiedad social en la muestra fue más visible en situaciones nuevas que en contextos sociales generales.

Tabla 8.

Relación de las dimensiones de adicción a redes sociales (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída y conflicto) y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.

Dimensión de adicción a redes sociales	r	p	Interpretación
Saliencia – Ansiedad social	-0.082	0.554	No significativa
Tolerancia – Ansiedad social	-0.306	0.023	Negativa débil, significativa
Modificación del estado de ánimo – Ansiedad social	-0.025	0.857	No significativa
Recaída – Ansiedad social	-0.083	0.547	No significativa
Abstinencia – Ansiedad social	0.001	0.992	No significativa
Conflicto – Ansiedad social	-0.15	0.274	No significativa

Interpretación: la Tabla 8 evidencia que solo la dimensión tolerancia se relacionó de manera significativa con la ansiedad social ($r = -0.306$; $p = 0.023$), mostrando una asociación negativa débil. Las demás dimensiones, es decir, saliencia, modificación del estado de ánimo, recaída, abstinencia y conflicto, no presentaron relaciones significativas con la ansiedad social ($p > 0.05$).

Tabla 9.

Relación en la adicción a redes sociales y las dimensiones de ansiedad social (miedo a la evaluación negativa, ansiedad y evitación social, ansiedad en situaciones nuevas) en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.

Dimensiones de la ansiedad social	r	p	Interpretación
Miedo a la evaluación negativa (FNE)	-0.098	0.476	No significativa
Evitación y malestar social en situaciones nuevas (SAD-New)	-0.120	0.381	No significativa
Evitación y malestar social general (SAD-General)	-0.188	0.169	No significativa

Interpretación: la Tabla 9 muestra que la adicción a redes sociales no se relacionó significativamente con miedo a la evaluación negativa ($r = -0.097$; $p = .476$), ni con evitación y malestar social en situaciones nuevas ($r = -0.120$; $p = .381$), ni con evitación y malestar social general ($r = -0.188$; $p = .169$). Por tanto, no se evidenció relación significativa entre la variable adicción a redes sociales y las dimensiones de la ansiedad social.

V. Discusión

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa de Pucallpa, 2026, se encontró que no existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = -0.154$; $p = 0.260$). En consecuencia, los datos respaldaron la aceptación de la hipótesis nula, lo que sugiere que, al menos en esta muestra, el nivel de uso adictivo o problemático de redes sociales no se vincula de manera directa con un incremento de la ansiedad social. Este resultado contrasta con lo reportado por Ghozali, Fatma y Oktaviani (2024), quienes identificaron una correlación positiva moderada y significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad ($r = 0.499$; $p = 0.001$) en estudiantes de secundaria. La discrepancia entre ambos hallazgos podría explicarse por diferencias en las características de las muestras, el contexto sociocultural, los instrumentos utilizados o incluso por la influencia de variables psicológicas y familiares que no fueron incluidas en el presente estudio. Es por ello que se interpreta que la relación entre el uso problemático de redes sociales y la ansiedad social podría ser más compleja y condicionada, es decir, depender de factores intervinientes que modulan cómo se experimentan y expresan ambas problemáticas. Entre estos posibles factores destacan la autoestima, la regulación emocional, el apoyo familiar y la presión de grupo, los cuales pueden influir tanto en la forma en que el estudiante se relaciona con el entorno digital como en su nivel de seguridad interpersonal y temor a la evaluación social. Desde una perspectiva teórica, Andreassen et al. (2016) y Griffiths (2005) conceptualizan la adicción a redes sociales a partir de componentes centrales como la pérdida de control, la tolerancia, la abstinencia, el conflicto y la recaída. En paralelo, el modelo cognitivo de Clark y Wells (1995) sostiene que la ansiedad social se mantiene por el miedo persistente a la evaluación negativa y por estrategias de evitación (conductuales y cognitivas) que reducen el malestar a corto plazo, pero lo refuerzan en el tiempo. Aunque es razonable suponer que ambas variables podrían articularse mediante procesos como la comparación social, la búsqueda de aprobación y la exposición a juicios en entornos virtuales, los datos obtenidos indican que dicha conexión teórica no se reflejó empíricamente en esta población específica. En síntesis, los resultados permiten concluir que la adicción a redes sociales y la ansiedad social pueden presentarse simultáneamente en los estudiantes evaluados; sin embargo, no necesariamente mantienen una relación significativa entre sí. Esto refuerza la necesidad de

abordar ambas variables considerando su posible dependencia de condiciones individuales, familiares y contextuales.

En relación con el objetivo de describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa, 2026, se encontró que predominó el nivel moderado con 49.1%, seguido del nivel bajo con 43.6% y del nivel alto con 7.3%, con una media total de 15.49 puntos, lo que ubica a la mayoría de participantes en un rango moderado. Este resultado guarda relación parcial con Vieira et al. (2022), quienes hallaron una prevalencia de 35.9% de uso excesivo de redes sociales en estudiantes del sur de Brasil, además de asociaciones con síntomas emocionales negativos. A partir de ello, se interpreta que el uso de redes sociales ocupa un lugar importante en la rutina cotidiana de los adolescentes evaluados, aunque en la mayoría de casos aún no alcanza niveles severos, lo que sugiere una etapa de riesgo intermedio donde el comportamiento podría intensificarse si no existen medidas preventivas. Teóricamente, Anderson y Jiang (2018) plantean que los adolescentes utilizan las redes para fortalecer vínculos, expresar emociones y obtener validación social, mientras que Andreassen et al. (2016) y Griffiths (2005) advierten que este uso puede transformarse en conducta adictiva cuando interfiere con otras áreas de la vida y se vuelve central en la experiencia cotidiana. En síntesis, la adicción a redes sociales se presentó principalmente en un nivel moderado, evidenciando una presencia relevante del fenómeno y la necesidad de fomentar un uso más saludable y autorregulado.

Respecto al objetivo de describir el nivel de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa, 2026, se halló que predominó el nivel moderado con 52.7%, seguido del nivel bajo con 41.8% y del nivel alto con 5.5%, con una media total de 44.27 puntos. Este resultado puede contrastarse con Aryal y Rajbhandari (2024), quienes identificaron ansiedad severa en 35.4% de adolescentes escolares de Katmandú y una asociación significativa entre mayor uso de redes sociales y mayor ansiedad. En el presente estudio, el predominio del nivel moderado sugiere que los estudiantes experimentan preocupaciones, inseguridad e incomodidad social con una frecuencia importante, aunque no necesariamente con intensidad clínica en la mayoría de casos, lo que es consistente con la vulnerabilidad emocional propia de la adolescencia. Desde la teoría, la American Psychiatric Association (2013) define la ansiedad

como una respuesta emocional caracterizada por anticipación negativa, tensión y preocupación frente a situaciones percibidas como amenazantes, mientras que Essau et al. (2014) señalan que los trastornos de ansiedad son de los problemas emocionales más frecuentes en adolescentes, y Clark y Wells (1995) añaden que el temor al juicio social y la evitación refuerzan esta experiencia. En síntesis, la ansiedad social se presentó principalmente en un nivel moderado, lo que revela una condición emocional relevante en la población evaluada y justifica la atención preventiva desde la escuela.

En cuanto al objetivo de describir los niveles de las dimensiones de la adicción a redes sociales, se encontró que en todas las dimensiones predominó el nivel bajo, especialmente en conflicto (65.5%) y abstinencia (61.8%); sin embargo, se observaron proporciones relativamente mayores de nivel alto en saliencia (38.2%) y recaída (27.3%). Este resultado puede contrastarse con Bellido Obregón (2024), quien encontró que la mayoría de estudiantes universitarios se ubicaba en una categoría muy alta de uso de redes sociales y que este uso se relacionaba con componentes como compulsión a la interacción digital y falta de control. En el presente estudio, el predominio del nivel bajo sugiere que los escolares no presentan aún formas severas de afectación funcional, aunque la presencia destacada de saliencia y recaída permite advertir señales tempranas de dependencia, como el pensamiento recurrente sobre las redes y la dificultad para reducir su uso de forma estable. Desde el enfoque teórico de Griffiths (2005), toda adicción conductual se expresa a través de saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída, y Andreassen et al. (2016) sostienen que estas dimensiones reflejan distintos grados del uso problemático; por ello, el hecho de que saliencia y recaída destaquen por encima de conflicto y abstinencia sugiere una afectación más cognitiva y conductual que funcional. En síntesis, las dimensiones de la adicción a redes sociales muestran un patrón predominantemente bajo, pero con indicios de riesgo en saliencia y recaída que conviene vigilar preventivamente.

Con relación al objetivo de describir los niveles de las dimensiones de la ansiedad social, los resultados evidenciaron que en miedo a la evaluación negativa predominó el nivel bajo (54.5%), en evitación y malestar social en situaciones nuevas predominó el nivel moderado (50.9%) y en evitación y malestar social general volvió a predominar el nivel bajo (54.5%). Este hallazgo

puede compararse con lo señalado en tu marco por Rodríguez Gonzales y Pérez Martinto (2020), quienes reportaron una alta prevalencia de ansiedad social en escolares, indicando que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentaban ansiedad social elevada. En esta investigación, la dimensión más sensible fue la incomodidad ante situaciones sociales nuevas, lo que sugiere que los estudiantes tienden a sentirse relativamente más seguros en contextos conocidos, pero experimentan mayor tensión cuando deben interactuar en escenarios novedosos o con personas menos familiares. Teóricamente, La Greca y Lopez (1998) plantean que la ansiedad social adolescente se organiza en tres dimensiones: miedo a la evaluación negativa, evitación/malestar en situaciones nuevas y evitación/malestar social general, mientras que Clark y Wells (1995) y Heimberg (2002) explican que el temor al juicio y la anticipación de resultados adversos favorecen la evitación, sobre todo en contextos de incertidumbre. En síntesis, la ansiedad social de los estudiantes se expresó con mayor fuerza en situaciones nuevas, mostrando un patrón más situacional que generalizado.

En relación con el objetivo de conocer la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y la ansiedad social, se halló que solo la dimensión tolerancia presentó una relación significativa con la ansiedad social ($r = -0.306$; $p = 0.023$), y además en sentido negativo y débil, mientras que saliencia, modificación del estado de ánimo, recaída, abstinencia y conflicto no mostraron asociaciones significativas. Este resultado difiere de Aparcana Donayre (2024), quien encontró una correlación positiva alta y significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad social ($r = 0.889$; $p = 0.000$), así como relaciones muy elevadas entre dimensiones. En el presente estudio, el hecho de que solo tolerancia se relacione y además de forma inversa sugiere que el incremento progresivo del tiempo de uso no necesariamente expresa mayor ansiedad social en esta muestra, sino que podría responder también a hábitos digitales normalizados, entretenimiento o dinámica grupal adolescente; además, esta interpretación debe hacerse con cautela porque en la BSMAS cada dimensión corresponde a un solo ítem. Desde el plano teórico, Griffiths (2005) y Andreassen et al. (2016) describen la tolerancia como la necesidad de aumentar progresivamente el uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, mientras que Clark y Wells (1995) y Heimberg (2002) explican la ansiedad social desde el miedo al juicio y las conductas de evitación, por lo que no todo incremento en el tiempo de uso tiene que corresponder a un malestar social subyacente. En síntesis, las dimensiones de la adicción a redes

sociales no mostraron una relación consistente con la ansiedad social, y solo tolerancia apareció como una asociación significativa, aunque débil e inversa.

Finalmente, respecto al objetivo de conocer la relación entre la adicción a redes sociales y las dimensiones de la ansiedad social, los resultados mostraron que no existió relación significativa con miedo a la evaluación negativa ($r = -0.098$; $p = 0.476$), ni con evitación y malestar social en situaciones nuevas ($r = -0.120$; $p = 0.381$), ni con evitación y malestar social general ($r = -0.188$; $p = 0.169$). Este resultado contrasta con Bazalar Saavedra y Torres Flores (2025), quienes encontraron una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social, reportando en particular una correlación entre el uso excesivo de redes y la preocupación por ser evidenciado o ridiculizado ($r = 0.346$). En esta investigación, la ausencia de relación significativa sugiere que el uso problemático de redes sociales no se vincula directamente con el miedo a la evaluación negativa ni con la evitación social en los estudiantes evaluados, lo que permite pensar que las redes están siendo utilizadas más como una práctica cotidiana integrada a la vida adolescente que como una vía de compensación frente al malestar interpersonal. Desde la teoría, La Greca y Lopez (1998) sostienen que la ansiedad social en adolescentes se expresa a través de FNE, SAD-New y SAD-General, mientras que Valkenburg y Peter (2009, 2011) señalan que las redes sociales pueden favorecer tanto la interacción como la comparación social y la búsqueda de aprobación; no obstante, en la presente muestra esa conexión teórica no se tradujo en asociaciones empíricas significativas. En síntesis, la adicción a redes sociales no mostró relación con ninguna de las dimensiones de la ansiedad social, lo que refuerza la idea de que su uso problemático no estaría explicado aquí por el temor al juicio ni por la evitación interpersonal.

VI. Conclusiones

Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa de Pucallpa, 2026, debido a que el coeficiente de correlación de Pearson fue $r = -0.154$ con un valor de $p = 0.260$, por lo que se aceptó la hipótesis nula.

Se concluye que predominó el nivel moderado, con 49.1% de estudiantes, seguido del nivel bajo con 43.6% y del nivel alto con 7.3%; asimismo, la media obtenida fue de 15.49 puntos, lo que evidencia una presencia moderada del uso problemático de redes sociales en la muestra evaluada.

Se concluye que predominó el nivel moderado, con 52.7% de estudiantes, seguido del nivel bajo con 41.8% y del nivel alto con 5.5%; además, la media total fue de 44.27 puntos, lo que indica que la mayoría de los participantes presenta manifestaciones moderadas de ansiedad social.

Se concluye que en todas predominó el nivel bajo, destacando principalmente conflicto (65.5%) y abstinencia (61.8%); sin embargo, se identificaron porcentajes más elevados de nivel alto en saliencia (38.2%) y recaída (27.3%), lo que sugiere la existencia de algunos indicadores tempranos de uso problemático.

Se concluye que en miedo a la evaluación negativa y en evitación y malestar social general predominó el nivel bajo, ambos con 54.5%, mientras que en evitación y malestar social en situaciones nuevas predominó el nivel moderado con 50.9%, lo que indica que la ansiedad social de los estudiantes se manifiesta con mayor intensidad en contextos sociales nuevos.

Se concluye que solo la dimensión tolerancia presentó una relación significativa con la ansiedad social ($r = -0.306$; $p = 0.023$), siendo esta una asociación negativa débil; por otro lado, las dimensiones saliencia, modificación del estado de ánimo, recaída, abstinencia y conflicto no mostraron relaciones significativas.

Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa con miedo a la evaluación negativa ($r = -0.098$; $p = 0.476$), evitación y malestar social en situaciones nuevas ($r = -0.120$; $p = 0.381$) ni evitación y malestar social general ($r = -0.188$; $p = 0.169$), por lo que la adicción a redes sociales no se asoció con ninguna dimensión de la ansiedad social en la muestra estudiada.

VII. Recomendaciones

Se recomienda a futuros investigadores interesados en los temas abordados ampliar el estudio de la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes, empleando muestras más amplias y representativas, con la finalidad de obtener resultados con mayor precisión y posibilidad de generalización.

Se recomienda replicar la presente investigación en otras instituciones educativas y en diferentes contextos socioculturales, a fin de contrastar los hallazgos obtenidos y determinar si la relación entre las variables se mantiene o varía según las características de la población estudiada.

Se recomienda realizar futuras investigaciones utilizando otros instrumentos psicométricos para la evaluación de adicción a redes sociales y ansiedad social, así como incorporar variables complementarias como autoestima, regulación emocional, habilidades sociales o apoyo familiar, con el propósito de profundizar la comprensión del fenómeno estudiado.

Se recomienda la implementación de programas de intervención que incentiven una responsable educación digital y consciente. Lo que podría incluir talleres, charlas psicoeducativas sobre gestión del tiempo en línea y empoderamiento personal buscando que los estudiantes tengan un mayor control emocional en entornos digitales.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use?utm_source
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Aparcana Donayre, E. O. C. (2024). Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”].
- Aryal, N., & Rajbhandari, A. (2024). Social media use and anxiety levels among school adolescents: A cross-sectional study in Kathmandu, Nepal. **BMJ Public Health*, 2*(1), Article e000615. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000615>
- Bazalar Saavedra, T., & Torres Flores, A. C. (2025). Adicción de las redes sociales y ansiedad social en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma].
- Bellido Obregón, L. V. (2024). Ansiedad social y el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. En R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163*, 125–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>
- Ghozali, G., Fatma, F., & Oktaviani, L. W. (2024). Relationship between Social Media Addiction and Anxiety among Junior High School Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S4), 191-202.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. En S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., pp. 395–422). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Inderbitzen-Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative data and further evidence of construct validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 360–371.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>

- Mayo Clinic. (2021, June 19). Social anxiety disorder (social phobia) – Diagnosis and treatment. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/diagnosis-treatment/drc-20353567?utm_source
- Nesse, R. M. (2001). The smoke detector principle: Natural selection and the regulation of defensive responses. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 935(1), 75–85. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb03472.x>
- Nunes, C., Ayala-Nunes, L., Pechorro, P., & La Greca, A. M. (2018). Short form of the Social Anxiety Scale for Adolescents among adolescents in Portugal. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 230–239. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.06.001>
- Office of the Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General’s advisory. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565375/?utm_source
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, September 1). Mental health of adolescents. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source
- Piscoya-Tenorio, J. L., Heredia-Rioja, W. V., Morocho-Alburqueque, N., Zeña-Ñañez, S., Hernández-Yépez, P. J., Díaz-Vélez, C., Failoc-Rojas, V. E., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Prevalence and factors associated with anxiety and depression in Peruvian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2907. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042907>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rodríguez Gonzales, V. S., & Pérez Martinto, P. C. (2020). Niveles de ansiedad social en adolescentes de una institución educativa de Tembladera en Perú. *Epistemia Revista Científica*. <https://doi.org/10.26495/re.v4i1.1312>
- Salter, D., Neelakandan, A. & Wuthrich, V.M. (2025). Anxiety and Teacher-Student Relationships in Secondary School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry Hum Dev* 56, 1870–1888. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01665-7>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today’s super-connected kids are growing up less happy, more anxious, and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207*, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vieira YP, Viero VDSF, Saes-Silva E, Silva PAD, Silva LSD, Saes MO, Demenech LM, Dumith SC. (2022). Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. *Rev Paul Pediatr*. 2022 May 27;40:e2020420. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>

ANEXOS

Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación (Ley N°29733)



DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION DE UCAYALI
UGEL CORONEL PORTILLO
I.E. N° 64567 "JORGE COQUIS HERRERA"
Av. Miraflores S/N



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Fecha: 17.02.2026

Señor:

Dr. Nilo Albert Velásquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
Universidad Católica los ángeles de Chimbote

Asunto: Autorización para el desarrollo de la investigación

Referencia: CARTA N° 0000000244- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de la Institución Educativa Miraflores N° 64567 – Ex Coquis Herrera en respuesta a su comunicado N° 0000000244- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA, fechada el 17 de febrero de 2026, nos dirigimos a usted para informarle lo siguiente.

Se **aprueba** su solicitud para:

- Que la estudiante Morely Manosalva Fachin realice actividades de recolección de datos en nuestras instalaciones, en el periodo comprendido del 17 y 18 de febrero de 2026

Con la condición de que los datos recolectados deberán utilizarse exclusivamente con fines académicos, conforme a lo establecido en la Ley N° 29733 (Ley de Protección de Datos Personales)

Agradecemos su compromiso con la investigación formativa y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional

Atentamente,

FRANCISCO JAVIER ROSENDO
DIRECTOR

Anexo 02. Carta de recojo de datos



Chimbote, 17 de febrero del 2026

CARTA N° 0000000244- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**MG. FRANCISCO JAVIER RIOS GONZALES
I.E N°64567 MIRAFLORES**

Presente. -


A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PUCALLPA, 2026 con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en estudiantes de secundaria, a cargo de MORELY MANOSALVA FACHIN, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 76698836, durante el período de 16-02-2026 al 18-02-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.




Dr. Nilo Albert Velasquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.

Recibido 18-02-26


Anexo 03. Matriz de consistencia y Operacionalización de las variables

Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál será la relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026?	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.</p> <p>Objetivos descriptivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026 - Describir el nivel de ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026 	<p>Hipótesis nula (H₀)</p> <p>No existe una relación significativa entre la adicción a de las redes sociales y ansiedad en los estudiantes de una Institución Educativa Pucallpa 2026.</p> <p>Hipótesis alternante (H₁)</p> <p>Existe una relación significativa entre la adicción a de las redes sociales y ansiedad en los estudiantes de una</p>	<p>Adicción a redes sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saliencia - Modificación del estado de ánimo - Tolerancia - Abstinencia - Conflicto - Recaída <p>Ansiedad social</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miedo a la evaluación negativa (FNE) - Evitación y malestar social en situaciones 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Población: Estudiantes de una Institución Educativa de Pucallpa durante el año 2026.</p> <p>Muestreo: Probabilístico</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala de Adicción a las</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Describir los niveles de las dimensiones de la adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026 - Describir los niveles de las dimensiones de la ansiedad social en estudiantes de una institución educativa, Pucallpa 2026. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación de las dimensiones de adicción a redes sociales (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída) y ansiedad social en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026 - Conocer la relación en la adicción a redes sociales y las dimensiones 	<p>Institución Educativa, Pucallpa 2026.</p>	<p>nuevas (SAD-New)</p> <p>- Evitación y malestar social general (SAD-General)</p>	<p>Redes Sociales de Bergen (BSMAS) y Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A)</p>
--	--	--	--	---

	de ansiedad social (Miedo a la evaluación negativa (FNE), Evitación y malestar social en situaciones nuevas (SAD-New), Evitación y malestar social general (SAD-General)) en estudiantes de una Institución Educativa, Pucallpa 2026.			
--	---	--	--	--

Operacionalización de las variables

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Categoría o valoración
Adicción a redes sociales	Nivel de adicción a las redes sociales de los estudiantes, evaluado mediante la escala BSMAS.	<ul style="list-style-type: none"> -Saliencia -Modificación del estado de ánimo -Tolerancia -Abstinencia -Conflicto -Recaída 	<ul style="list-style-type: none"> -Pensamiento recurrente sobre el uso de redes sociales. -Necesidad de aumentar el tiempo de uso. -Uso de redes sociales para regular el estado emocional. -Malestar al no poder acceder a redes sociales. -Interferencia del uso de redes sociales en actividades académicas y sociales. 	Ordinal (Escala tipo Likert de 5 puntos)	<ul style="list-style-type: none"> -Bajo nivel de adicción a redes sociales. -Nivel moderado de adicción a redes sociales. -Alto nivel de adicción a redes sociales.
Ansiedad social	Nivel de ansiedad social que presentan los estudiantes de educación secundaria, evaluado mediante la Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A).	<ul style="list-style-type: none"> -Miedo a la evaluación negativa (FNE) -Ansiedad y evitación social (SAD) -Ansiedad ante situaciones nuevas (NAC) 	<ul style="list-style-type: none"> -Preocupación por ser juzgado o criticado por los demás. -Temor a la opinión de los pares. -Incomodidad en interacciones sociales. -Evitación de situaciones sociales. -Nerviosismo en contextos sociales nuevos. 	Ordinal (Escala tipo Likert de 5 puntos)	<ul style="list-style-type: none"> -Bajo nivel de ansiedad social. -Nivel moderado de ansiedad social. -Alto nivel de ansiedad social.

Anexo 04. Ficha técnica de los instrumentos

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Aspecto	Descripción
Nombre del instrumento	Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS)
Autor(es)	Cecilie Schou Andreassen et al.
Año de elaboración	2016
Origen	Noruega
Objetivo	Medir el nivel de adicción a las redes sociales basado en los componentes centrales del modelo de adicción conductual.
Número de ítems	6
Dimensiones	Unidimensional (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída).
Tipo de escala	Likert de 5 puntos (1 = Muy raramente a 5 = Muy a menudo).
Población	Adolescentes y adultos.
Tiempo de aplicación	Aproximadamente 5 a 10 minutos.
Validez de contenido	Los ítems se elaboraron considerando el modelo de adicción conductual propuesto por Mark D. Griffiths, asegurando que cubran adecuadamente el constructo.
Validez de constructo	Confirmada mediante análisis factorial confirmatorio, mostrando estructura unidimensional.
Validez de criterio	Presenta correlaciones significativas con otras medidas de uso problemático de internet y redes sociales.
Evaluación de la validez en el estudio	Se realizó mediante juicio de expertos que evaluaron la claridad, coherencia y pertinencia de los ítems.
Tipo de confiabilidad	Consistencia interna.
Método de confiabilidad	Coficiente Alfa de Cronbach.
Valores reportados	Entre 0.80 y 0.88 en estudios previos.
Evaluación en el estudio	Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad en la muestra de estudiantes.

Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A)

Aspecto	Descripción
Nombre del instrumento	Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A)
Autor(es)	Annette M. La Greca y Nicole Lopez
Año de elaboración	1998
Origen	Estados Unidos
Objetivo	Evaluar el nivel de ansiedad social en adolescentes, especialmente el temor a la evaluación negativa y la evitación en situaciones sociales.
Número de ítems	22 ítems (18 ítems de evaluación y 4 ítems de relleno).
Dimensiones	Miedo a la evaluación negativa (FNE), evitación y malestar social en situaciones nuevas (SAD-New) y evitación y malestar social general (SAD-General).
Tipo de escala	Escala tipo Likert de 5 puntos (1 = Nunca a 5 = Siempre).
Población	Adolescentes entre aproximadamente 12 y 18 años.
Tiempo de aplicación	Aproximadamente 10 a 15 minutos.
Validez de contenido	Los ítems fueron diseñados para evaluar diferentes aspectos de la ansiedad social en adolescentes, incluyendo el miedo a la evaluación negativa y la evitación de situaciones sociales.
Validez de constructo	Estudios psicométricos han confirmado su estructura factorial de tres dimensiones mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio.
Validez de criterio	Presenta correlaciones significativas con medidas de ansiedad, timidez y dificultades en la interacción social.
Evaluación de la validez en el estudio	Puede evaluarse mediante juicio de expertos y análisis estadístico de correlaciones con variables relacionadas.
Tipo de confiabilidad	Consistencia interna.
Método de confiabilidad	Coeficiente Alfa de Cronbach.
Valores reportados	Aproximadamente entre 0.80 y 0.90 en diferentes estudios.
Evaluación en el estudio	La confiabilidad puede determinarse mediante el cálculo del Alfa de Cronbach en la muestra de estudio.

Anexo 05. Formato de consentimiento y asentimiento informado



PROCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: _____
_____ y es dirigido por _____,
investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará ____ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____
_____. Si desea, también podrá escribir al correo _____
para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____



PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es _____ y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de ___ minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de _____?	Si	No
--	----	----

Fecha: _____